

# Een verwijsbrief voor Welzijn op Recept.

## Wat nu?



### U krijgt een afspraak met uw welzijnscoach.

Met uw verwijzer heeft u besproken hoe de afspraak gemaakt wordt. Dit kan op twee manieren:

- De welzijnscoach neemt contact met u op.
- U neemt contact met de welzijnscoach op door te bellen of mailen. U heeft het telefoonnummer of mailadres van uw verwijzer gekregen.

Bij de eerste afspraak met de welzijnscoach leert u elkaar kennen. Ook bespreekt u, in één of meerdere gesprekken, met uw coach wat u graag zou willen doen. De welzijnscoach zoekt daarna, samen met u, naar een activiteit die bij u past.

Als u weet wat u wilt gaan doen, dan helpt de coach u ook met het aanmelden voor de activiteit. Vindt u het fijn dat de coach de eerste keer met u meegaat naar de activiteit, dan is dat ook mogelijk. De welzijnscoach helpt en begeleidt u.

## Meer informatie? Lees verder op:



Welzijn op Recept wordt in opdracht van de gemeente  
Amsterdam uitgevoerd door:



# Welzijn op Recept

Aandacht en activiteiten  
als medicijn

U hebt een verwijfsbrief gekregen van uw huisarts of een andere zorgverlener voor Welzijn op Recept. In deze folder wordt uitgelegd wat dit voor u betekent.

## Wat is Welzijn op Recept?

Hebt u last van lichamelijke klachten, somberheid, stress of angstklachten? En wilt u daar graag iets aan doen, maar weet u niet hoe? Welzijn op Recept helpt u hierbij.

Door iets te gaan doen wat u leuk vindt en waar u goed in bent, gaat u zich weer beter voelen.

U kunt nieuwe mensen ontmoeten of een oude of nieuwe hobby oppakken. Soms is het lastig om hier alleen mee aan de slag te gaan. Een welzijnscoach helpt u hierbij! Samen met de welzijnscoach onderzoekt en bespreekt u wat u graag wilt doen.

De welzijnscoach weet wat er bij u in de buurt te doen is en helpt u om een activiteit te vinden die bij u past.



## Welke activiteiten zijn er?

Er zijn veel verschillende soorten activiteiten beschikbaar in Amsterdam. Van koken, tuinieren en zingen tot een leesclub, musea bezoeken, sporten of dansen. Hieronder staan een aantal voorbeelden. Met uw welzijnscoach bespreekt u welk soort activiteiten u graag wilt doen. Er is altijd een activiteit te vinden die bij u past!



### Sport en bewegen

Bewegen is belangrijk voor mensen. Regelmatig bewegen is niet alleen gezond voor het lichaam, het maakt mensen ook mentaal sterker en veerkrachtiger. Bijvoorbeeld een wandel- of fietsclub, conditietraining, fitness of beweegactiviteiten.



### Lichaam en geest

Lichaam en geest werken samen. Daarom is het belangrijk aan beiden voldoende aandacht te besteden. Bijvoorbeeld via Yoga, Thai Chi, Chi Kung of een cursus mindfulness.



### Kunst en cultuur

Door te kijken of luisteren naar kunst en muziek, of door zelf iets te maken, kunnen mensen zich beter gaan voelen. Bijvoorbeeld door muziek te maken of samen naar een museum, concert of theater te gaan. Of door deel te nemen aan een cursus tekenen of schilderen.



### Ontdekken en doen

Door iets nieuws te leren, voelen veel mensen zich gelukkiger. Bijvoorbeeld door computer- of taalles te volgen, of door lid te worden van een leesclub of koor.



### Smakelijke ontmoetingen

Veel mensen genieten van samen een maaltijd voorbereiden en / of opeten. Voorbeeldactiviteiten; lid worden van een eetclub, kookcafé of samen eten met buurtgenoten.



### De Kracht van de natuur

Buiten zijn in de natuur doet veel mensen goed. Denk aan wandelen in het park of (moes) tuinieren in de buurt.



### Maatjes / vrijwilligerswerk

Iets voor een ander doen, zorgt ervoor dat mensen zich beter voelen. De welzijnscoach helpt bij het vinden van passend vrijwilligerswerk. Een maatje - om regelmatig mee op stap te gaan - biedt uitkomst als de stap naar (groeps) activiteiten nog te groot is.